

SOCIÉTÉ SIPE



Règles



douloureuses, et alors?

RÉGION «La Gazette» accorde une page blanche au centre Sexualité Information Prévention Education (SIPE) de Martigny une fois par mois. Le but est de partager avec les lecteurs les questions traitées régulièrement par le SIPE et concernant la santé sexuelle.

La question

Pourquoi les règles peuvent-elles être douloureuses?

Dominique Bruchez, éducatrice en santé sexuelle, s'est entretenue avec le Dr Nicolas Schneider, gynécologue.

C'est quoi les règles?

Les règles correspondent à un phénomène naturel qui apparaît chez la femme à l'adolescence et disparaît à la ménopause. Chaque mois, la couche interne de l'utérus (endomètre) se modifie sous l'effet des hormones pour accueillir un éventuel embryon. A la fin du cycle (vingt-huit jours environ), cette couche se détache de la paroi. Les règles sont donc constituées de cellules et de sang. En principe, leur apparition exclut une grossesse en cours. Une jeune fille menstruée pourrait procréer. L'ovulation arrive quinze jours avant les règles: s'il y a eu rapport sexuel, une grossesse pourrait donc débuter avant même un premier saignement. Des sites faciles d'accès présentent les règles : https://www.hug.ch/sites/interhug/files/documents/douleurs_menstruelles.pdf, <https://www.gynandco.fr/les-regles-cest-quoi/>.

Les conseillères des centres SIPE se tiennent également à votre disposition pour toute question. Les applications, quant à elles, peuvent être utiles pour mieux

«Les émotions peuvent être très fortes, le ressenti du corps et de l'esprit est modifié.»

DR NICOLAS SCHNEIDER
GYNÉCOLOGUE

connaître son cycle. La période fertile suggérée reste une probabilité: ce n'est pas une méthode de contraception. Sans autre moyen contraceptif, le préservatif doit être utilisé tout au long du cycle. Dominique Bruchez a posé quelques questions au Dr Schneider, gynécologue.

Pourquoi cela fait-il parfois mal?

Il y a deux explications physiologiques. D'une part, le sang prend de la place dans l'utérus. Il distend ses parois, peut remonter dans les trompes et se retrouver dans la cavité abdominale, créant une irritation. D'autre part, la dégradation du corps jaune dans les ovaires libère des molécules responsables, entre autres choses, de la douleur. Il y a probablement aussi une composante psychique. La chute des hormones en fin de cycle influe sur l'humeur. Les émotions peuvent être très fortes, le ressenti du corps et de l'esprit est modifié.



Dominique Bruchez, éducatrice en santé sexuelle, s'est entretenue avec le Dr Schneider, gynécologue, au sujet des règles douloureuses. LDD

BON À SAVOIR

Des ateliers pour en parler

Pour parler des règles, le centre SIPE de Martigny propose les ateliers «Rougir sans gêne», sous deux formes à choix. Le mercredi 17 novembre pour adolescentes – samedi 20 novembre pour adolescentes accompagnées d'une femme de leur entourage. Inscriptions obligatoires: <https://www.sipe-vs.ch>

Les règles douloureuses sont-elles le révélateur d'une pathologie?

Oui et non! Les règles peuvent être anormalement douloureuses et cacher une pathologie. On parle beaucoup d'endométriose, parfois à tort, parfois avec raison. Quand les règles ont lieu, les cellules endométriales qui tapissent l'intérieur de l'utérus peuvent le coloniser ou remonter dans les trompes et s'installer dans le petit bassin. Sensibles aux hormones, elles se développent à chaque cycle et se comportent comme dans la cavité utérine. La pilule devrait nettement diminuer les symptômes. Cette pathologie touche 10 à 15% des femmes.

Que peut-on faire pour diminuer les douleurs?

Les remèdes de «grand-mère» sont d'une précieuse aide (bouillotte, tisanes, etc.). Le paracétamol et surtout les anti-inflammatoires sont efficaces, mais le traitement devrait commencer as-

sez tôt, il ne faut pas se laisser prendre par la douleur! Le magnésium pris à partir du 20^e jour du cycle peut aussi améliorer les symptômes. La prise de la pilule permet d'éviter les douleurs importantes et diminuer le flux.

Les règles sous pilule?

Ce ne sont pas de vraies règles! Pendant trois semaines, une petite dose d'hormone est apportée à l'organisme. L'arrêt de cet apport fait saigner. On appelle cela les règles de privation.

Quand faut-il consulter?

Quand on s'inquiète ou que la gestion des règles devient compliquée. La plupart du temps, la consultation est une discussion avec une proposition de traitement ou de prise en charge. Une échographie sur le ventre peut assurer qu'il n'y a rien d'anormal. En principe, il n'y a pas d'examen gynécologique.

EN PLUS

Des centres dans tout le Valais

Depuis 1976, les centres SIPE sont à votre service dans toutes les régions du Valais. Ils sont à votre écoute pour toute question en lien avec la sexualité, la procréation et la vie affective et ils mettent à votre disposition des professionnels spécifiquement formés en santé sexuelle, en périnatalité et aide à la grossesse, ainsi qu'en consultation conjugale.

A Martigny, le centre est situé à l'avenue de la Gare 38 – 027 722 66 80.